

တၢ်မၤအဂၤကတၢၢ် ၈ ထံၣ် လၢသးဖျၢၣ်သ့ၣ်ကျိၤတၢ်ဆါဒီးဆံၣ်ဆါတၢ်ဆါအဂီၢ်
တၢ်ပၢ်သ့ၣ်ပၢ်သးဝဲဒၣ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့.

အိၣ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢလၢ်တခါစ့ၣ်စ့ၣ်ပၢ်ဖျါထီၣ်ဝဲဒၣ် [1] တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ [2] အကျဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
ဝံသးစူၤမၤထွဲတၢ်လၢလၢ်အံၤအကျိၤတထံၣ်ထံၣ် မ့တမ့ၢ် အါထံၣ်-



ဟးလၢခိၣ် မ့တမ့ၢ် စံၣ်အါထီၣ်.



ယီၢ်လုၣ်ယီၢ်.



မၤနီၣ်ခိၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒီး
ဟံၣ်ဖိယိဖိတဖၣ်.



ဟးဒီးခိၣ်ဆူတၢ်ချါ.



မၤအါထီၣ်နဂံၢ်နဘါ.



လိၣ်ကွဲတၢ်ဂဲၤလိၣ်ကွဲ.



မၤဟူးမၤဝးသးအါထီၣ်.



မၤဟူးမၤဝးသးအါထီၣ်.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးအါထီၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤနီၣ်မၤလါအါထီၣ်-



DOH 345-368 September 2019 Karen

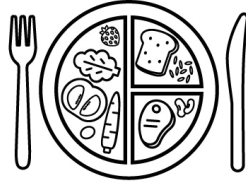
တၢ်မၤအဂၤကတၢၢ် ၈ ထံၣ်လၢသးဖျၢၣ်သ့ၣ်ကျိၤတၢ်ဆါဒီးဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါအဂီၢ်
တၢ်ပၢ်သ့ၣ်ပၢ်သးဝဲဒၣ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့.

အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအဂၤ

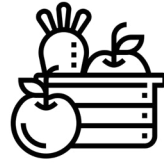
တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢလၢ်တခါစ့ၣ်စ့ၣ်ပၢ်ဖျါထီၣ်ဝဲဒၣ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအဂၤအကျဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
ဝံသးစူၤမၤထွဲတၢ်လၢလၢ်အံၤအကျိၤတထံၣ်ထံၣ် မ့တမ့ၢ် အါထံၣ်-



ပူၤတၢ်အိၣ်လၢတၢ်တုထုးထီၣ်ဝဲဒၣ်
အစ့တဖၣ်.



အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအဘၣ်
လိာ်ဖိးဒုလိာ်သးတဖၣ်.



အိၣ်အါထီၣ်တၢ်သူတၢ်သၣ်ဒီး
တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်တဖၣ်.



အိၣ်အါထီၣ် တၢ်အိၣ်အယဲၤ(fiber)
တဖၣ်.



အိၣ်အါထီၣ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်
အလၢ်လါဟ့တဖၣ်.



အိထံအါအါ.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးအါထီၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤနီၣ်မၤလါအါထီၣ်-

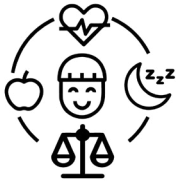


DOH 345-368 September 2019 Karen

တၢ်မၤအဂၤကတၢၢ် ၈ ထံၣ် လၢသးဖျၢၣ်သ့ၣ်ကျိၤတၢ်ဆါဒီးဆံၣ်ဆါတၢ်ဆါအဂီၢ်
တၢ်ပာ်သ့ၣ်ပာ်သးဝဲဒၣ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

ဝဲလီၤသးလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢလၢ်တခါစုၣ်စုၣ်ပာ်ဖျါထီၣ်ဝဲဒၣ်ဝဲလီၤသးလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်အေကၠုၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
ဝံသးစူၤမၤထွဲတၢ်လၢလၢ်အံၤအကျိၤတထံၣ်ထံၣ် မ့တမ့ၢ် အါထံၣ်-



ယုထံၣ်န့ၢ်တၢ်ထဲသီးတုၤသီးဒီး
မၤစ့ၤလီၤသးအတၢ်အိၣ်
သနံးတဖၣ်.



မၤတၢ်ဟူးတၢ်ဝဲလီၤသးအဂီၢ်.



မံအိၣ်ဘျံးလၢလၢလိၣ်လိၣ်.



မၤတၢ်အိၣ်ဘျံးအိၣ်သါ
မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆုၣ်နီၤပာ်ဂၢ်သး.



ဝဲကလံၣ်.



မၤတၢ်တမံၤမံၤဒီး
ပုၤအဂၤတဖၣ်.



မၤသ့ၣ်ဖုံသးညီသးဒီးကရူၢ်
မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်ဖိယိဖိတဖၣ်.



မၤတၢ်ဟူးတၢ်ဝဲလီၤသးကရူၢ်.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးအါထီၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤနီၣ်မၤယါအါထီၣ်-



DOH 345-368 September 2019 Karen

တၢ်မၤအဂၤကတၢၢ် ၈ ထံၣ်လၢသးဖျါၣ်သ့ၣ်ကျိၤတၢ်ဆါဒီးဆံၣ်ဆါတၢ်ဆါအဂီၢ်
တၢ်ပၤသ့ၣ်ပၤသးဝဲဒၣ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့.

ထီၣ်ကွၢ်နသ့ၣ်ဂံၢ်ဆိၣ်

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢလၢတခါစ့ၣ်စ့ၣ်ပၤဖျါထီၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ထီၣ်ကွၢ်နသ့ၣ်ဂံၢ်ဆိၣ်အကျဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
ဝံသးစူၤမၤထွဲတၢ်လၢလၢအံၤအကျိၤတထံၣ်ထံၣ် မ့တမ့ၢ် အါထံၣ်-



မၤပုၤတၢ်ဂၤလၢအကထီၣ်
ကွၢ်နသ့ၣ်ဂံၢ်ဆိၣ်တက့ၢ်.



ထီၣ်ကွၢ်လၢနနီၢ်ကစၢ်
သမံထံကွၢ်စ့ၣ်ကယၢ်



သမံထံကွၢ်စ့ၣ်ကယၢ်
သမံထံကွၢ်စ့ၣ်ကယၢ်



တၢ်မၤနီၣ်မၤယါဒီးပၤဖျါထီၣ်
နတၢ်ထီၣ်အနီၣ်ဂံၢ်တဖၣ်ဆူၣ်န
ကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးအါထီၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤနီၣ်မၤယါအါထီၣ်-



DOH 345-368 September 2019 Karen

တၢ်မၤအဂၤကတၢၢ် ၈ ထံၣ်လၢသးဖျၢၣ်သ့ၣ်ကျိၤတၢ်ဆါဒီးဆံၣ်ဆါတၢ်ဆါအဂီၢ်
တၢ်ပာ်သ့ၣ်ပာ်သးဝဲဒၣ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့.

သ့ၣ်ညါနၢ်ပၢ်နသ့ၣ်ဆါအနီၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဒွးတဖၣ်

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢလၢတခါစုၣ်စုၣ်ပာ်ဖျါထီၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်တနီၤနီၤလၢနကဘၣ်မၤဝဲလၢစတၢ်သ့ၣ်ညါနၢ်ပၢ်နသ့ၣ်ဆါအနီၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဒွးခအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
ဝံသးစူၤမၤထွဲတၢ်လၢလၢအံၤအကျိၤတထံၣ်ထံၣ် မ့တမ့ၢ် အါထံၣ်-



စးထီၣ်မၤကွၢ်နသ့ၣ်ဆါထီၣ်
အါအဂ့ၢ်..



သမံထံကွၢ်စူၣ်ကယၢ်နသ့ၣ်ဆါ
အနီၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဒွးတဖၣ်
ထီၣ်



ပၢၤယၢ်နသ့ၣ်ဆါ
အနီၣ်ဂံၢ်လၢအအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်
ချ့အပတီၢ်တက့ၢ်.



လူၤပိာ်မၤထွဲဒ်နကသံၣ်သရၣ်
အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး
နၢ်အသိးတက့ၢ်.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးအါထီၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤနီၣ်မၤလၢအါထီၣ်-



DOH 345-368 September 2019 Karen

တၢ်မၤအဂၤကတၢၢ် ၈ ထံၣ်လၢသးဖျၢၣ်သ့ၣ်ကျိၤတၢ်ဆါဒီးဆံၣ်ဆါတၢ်ဆါအဂီၢ်
တၢ်ပၢ်သ့ၣ်ပၢ်သးဝဲဒၣ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့.

သ့ၣ်ညါနခိၣ်လဲးစကြိအတီၤပတီၢ်

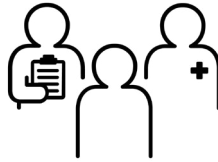
တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢလၢ်တခါစ့ၣ်စ့ၣ်ပၢ်ဖျါထီၣ်ဝဲဒၣ်နတၢ်သ့ၣ်ညါနခိၣ်လဲးစကြိအတီၤပတီၢ်အကျဲလၢအလီၤဆီလိာ်သးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
ဝံသးစူၤမၤထွဲတၢ်လၢလၢ်အံၤအကျိၤတထံၣ်ထံၣ် မ့တမ့ၢ် အါထံၣ်-



မၤလိၤန့ၢ်ပၢ်ဘၣ်ယး
နခိၣ်လဲးစကြိထီၣ်
အါအဂ့ၢ်ဒီးနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်
ချ့အဂ့ၢ်တက့ၢ်.



မၤက့ၢ်
ခိၣ်လဲးစကြိထီၣ်အါအဂ့ၢ်တက့ၢ်.



လူၤပိာ်မၤထွဲဒ်နကသံၣ်သရၣ်
အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး
နၤအသီးတက့ၢ်.



မၤတၢ်တမံၤမံၤလၢ
တၢ်မၤစ့ၢ်လီၤန
ခိၣ်လဲးစကြိအဂီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးအါထီၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤနီၣ်မၤယါအါထီၣ်-



DOH 345-368 September 2019 Karen

တၢ်မၤအဂ့ၤကတၢၢ် ၈ ထံၣ် လၢသးဖျၢၣ်သ့ၣ်ကျိၤတၢ်ဆါဒီးဆံၣ်ဆါတၢ်ဆါအဂီၢ်
 တၢ်ပာ်သ့ၣ်ပာ်သးဝဲဒၣ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့.

ဟးဆဲးကွံာ်တၢ်အိမိာ်/တၢ်ဆူးသဝံးတၢ်အလုၣ်ဒီး မိာ်ထူပိးလီ (Vape)

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢလၢတခါစုာ်စုာ်ပာ်ဖျါထီၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဟးဆဲးကွံာ်တၢ်အိမိာ်/တၢ်ဆူးသဝံးတၢ်အလုၣ်ဒီး မိာ်ထူပိးလီ (ပူစေန) ခေအကျဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
 ဝံသးစူၤမၤထွဲတၢ်လၢလၢအိၣ်အကျိၤတထံၣ်ထံၣ် မ့တမ့ၢ် အါထံၣ်-



ဟးဆဲးတၢ်အိမိာ်ထူ
 စံကရဲး.



ဟးဆဲး
 တၢ်ဆူးသဝံးတၢ်အလုၣ်ဒီး
 မိာ်ထူပိးလီ (Vape)ၣ်



ဟးဆဲးတၢ်အိမိာ်ထူ
 တၢ်ပိးတၢ်လီလၢတၢ်ဆူးသဝံး
 တၢ်အလုၣ် (hookah)



ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤအနံၤအသီလၢ
 တၢ်ဆိကတီၢ်ကွံာ်တၢ်အိမိာ်
 မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆူးသဝံးတၢ်အ
 လုၣ်ဒီး မိာ်ထူပိးလီ
 (Vape) တက့ၢ်.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးအါထီၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤနီၣ်မၤယါအါထီၣ်-



DOH 345-368 September 2019 Karen

တၢ်မၤအဂၤကတၢၢ် ၈ ထံၣ်လၢသးဖျၢၣ်သ့ၣ်ကျိၤတၢ်ဆါဒီးဆံၣ်ဆါတၢ်ဆါအဂီၢ်
တၢ်ပၤသ့ၣ်ပၤသးဝဲဒၣ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့.

လူၤပိၤမၤထွဲၣ်နကသံၣ်သရၣ်အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးနၤအသိး

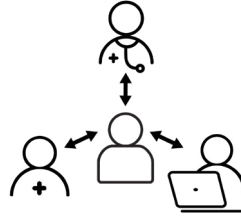
တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢလၢတခါစ့ၣ်စ့ၣ်ပၤဖျါထီၣ်ဝဲဒၣ်ကျဲၤလၢ”တၢ်လူၤပိၤမၤထွဲၣ်နကသံၣ်သရၣ်အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးနၤအသိး”န့ၣ်လီၤ.
ဝံသးစူၤမၤထွဲၣ်တၢ်လၢလၢအံၤအကျိၤတထံၣ်ထံၣ် မ့တမ့ၢ် အါထံၣ်-



တဲသကိးဒီးနကသံၣ်သရၣ်.



ၵန့ၣ်နကသံၣ်သရၣ်ဒီး
ပှၤကွၢ်ထွဲဆူၣ်ချ့ကရၢၢ်အတၢ်နဲၣ်
နၤအသိးတက့ၢ်.



တဲသကိးဒီးန
ပှၤကွၢ်ထွဲဆူၣ်ချ့ကရၢၢ်တက့ၢ်.



မၤလၢပုၤဒီးမၤထွဲၣ်
တၢ်နဲၣ်လီၤကသံၣ်ကသိ
တၢ်ဘျုးအသိးတက့ၢ်.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးအါထီၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤနီၣ်မၤလၢအါထီၣ်-



DOH 345-368 September 2019 Karen